ناوی کتێب : **هونەری بەڕێوەبردنی توڕەیی**

نووسینی : فهد بن محمد الحمدان

بابەت : گەشە پێدانی مرۆیی

وەرگێڕانی لە عەرەبییەوە : دەشتی فهمی

ساڵ : ٢٠٢١

هونەری بەڕێوەبردنی توڕەیی

پێڕست

پێشەكی

بەناوی خوای گەورە و میهرەبان

درود و سڵاو لە پێغەمبەری خودا بێت

زۆرێك لە خەڵكی هەر بەوجۆرە دەژی كە ڕاهاتووە لە سەری, لە بێ ئامانجی، بێ پلانی، پاشاگەردانی و هەمان هەڵەی دووبارە...هتد

لەبەرئەوەیە كە ڕووبەرووی تەنگژەی جۆراوجۆر دەبێتەوە, هەم لەگەڵ خۆی و هەمیش لەگەڵ دەوروبەرەكەی. وای لێ دەكات ژیان بە شپرزەیی بەڕێ بكات و كێشەكانیشی كەڵەكە ببن بەسەر یەكترەوە. ئەمەش هۆكاری دڵەڕاوكێ و هەست نەكردنە بە چێژی ژیان.

حەز بە هیچ هەوڵێك ناكات بۆ گۆڕینی واقیعی ژیانی خۆی. بگرە خۆی بەدەستەوە دەدات و تواناكانی فەرامۆش دەكات.

لەم زنجیرەیەدا هەوڵ دەدرێ خوێنەر پەی بە تواناكانی خۆی ببات و بیاندۆزێتەوە, وە بەگوێرەی كتێبی خوا و سوننەتی پێغەمبەر ﷺ و لە ڕێگای چەند هەنگاوێكی دیاریكراو و كرداریدا گەشە بە تواناكانی خۆی بدات بۆ ئەوەی بەرەو باشتر و بەرزتر و دڵخۆشی زیاتر بچێت.

زنجیرەكەمان ئەم بابەتانە لەخۆ دەگرێت :

(باوەڕبەخۆبوون, چارەسەری كێشەكان, بەڕێوەبردنی كات, خوێندنەوەی خێرا, مامەڵەكردن لەگەڵ ئەوانیتر, هونەری بەڕێوەبردنی تۆڕەیی, سەركەوتن لە خوێندن و هونەری وتاردان).

ئێمە هەموومان لەدوای دۆزینەوەی تواناکانمان و کارپێکردنی, پێویستمان بە برەودان بە تواناکانمان هەیە بۆ ئەوەی ژیانمان جوانتر بکەین.

ئەم هەوڵەی لەم زنجیرەیەدا دەدرێ, کۆی خوێندنەوەیەکی فراوانە لەگەڵ پرۆگرامە ڕاهێنانیەکان کە هەندێکیانم ئامادە کردبوو و هەندێکیشیانم پێشکەش کردبوو.

پێش ئەوەی بەشداربووان سوودی لێ ببینن, من خۆم سوودم لێ بینیوە.

هەوڵمداوە خۆم بەدوور بگرم لە بیردۆز و دەربڕینە نادیار و چیرۆکە بیانیەکان. بەڵکو بەوەندە وازمان هێناوە کە دەربڕینەکان ڕوون و ئاشکرا بن و نزیك بن لە ژیانی ڕاستەقینەی خەڵك و ژینگەکەی.

حەزدەکەم ئەوە وەبیر خوێنەر بهێنمەوە کە گەیاندنی ئەو سوودانەی لەم زنجیرەیەدا وەدەستتهێناوە, لە تۆوە بۆ خەڵکیتر وهەروەها جێبەجێکردنی کرداریانەی بابەتەکانیش زۆر گرنگە, بەڵکو تەواوکەری سوودەکەیەتی.

جا ئەگەر بە حەزێکی ڕاستەقینە و بۆ گۆڕانکاری نەیخوێنیتەوە, ئەوا سوودەکەی سنووردار دەبێ و دوای ماوەیەکی کورت زانیاریەکانی ناوی بەفیڕۆ دەچن.

لەم زنجیرەیەدا و لەم کتێبەدا کە بەناونیشانی (**هونەری بەڕێوەبردنی توڕەیی**)ە, داوا لە خوای گەورە دەکەم ئەم کارەم بە دڵێکی پاکەوە لێ وەرگرێ و هۆکارێك بێت بۆ گۆڕینی ژیانی خوێنەر بەرەو باشتر.

بەرایی

(**صالح**) لەنێو کۆمەڵێك هاوڕێیدا دانیشتبوو، بەسەرهاتێکی خۆی دەگێڕایەوە کە چۆن بەهۆیەوە توشی هەڵچوون هاتبوو. وەهەروەها هەندێ قسەی نابەجێ و چەند هەڵسوکەوتێکی نەشیاوی ئەنجام دابوو لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمبێلدا، ئەوەش لە کاتێکدا بوو کە یەکێك لە ڕێگادا بە ئۆتۆمبێلەکەی ناڕەحەتی کردبوو.

(ناصر) ی هاوڕێی پێی ووت :

ئەگەر من لە شوێنی تۆ بوومایە زۆر هێمنتر دەبووم و لەگەڵ ئەم ڕووداوەدا جوانتر ڕەفتارم دەکرد.

گومان لەوەدا نیە کە دڵنیاین ئەگەر (ناصر)یش لەجێگای (صالح) بووایە هەمان کاردانەوە یاخود هاوشێوەی ئەوە ڕەفتاری لەگەڵ ئەم ڕووداوەدا دەکرد.

دەی با بزانین چ لێکدانەوەیەکی جیاواز هەیە لەنێوان قسەکەی ناصر و کاردانەوەیدا بۆ هەمان ڕووداو ؟

جیاوازیەکە بریتیە لە (هەڵسوکەوتی (عەقلی ناوشیاری) کە صالح دەینوێنێ, ئەویش ئەو هەڵسوکەوتەیە کە لە ئەزموون و شارەزایی و هەڵسوکەوتە باش و خراپەکان پەیدا دەبێ کە هەریەکە لە ئێمە تووشی دەبین, لەو کاتەوەش کە لە سکی دایکماندااین و هەر یەکێك لە ئێمە لە مێشکیدا پاشەکەوتی دەکات. بەم پێیە هەڵسوکەوت دەکات، بێ ئەوەی بەخۆی بزانێت. بێگومان ئەم جۆرە هەلسوکەوتانەش بەزۆری نالەبارن) وە لەگەڵ قسەی ناصر کە لە (ئەقلی وشیاری) زانراو و بیرکەرەوەدا سەرچاوەی گرتووە.

ئایا هەر یەکێك لە ئێمە دەتوانێ چۆنیەتی بیرکردنەوەی بگۆڕێ کە لە ئەنجامی هەڵوێستەکاندا توشمان دەبن؟ بە مەرجێك خۆی بپارێزێ لە توڕەبوون کە زیان بە خۆی و بەوانیتر دەگەیەنێ.

من ڕێگای چارەسەر کردنی توڕەیی ئاشکرا دەکەم و لە کۆتایی کتێبەکەشدا چۆنیەتی چارەسەرکردنی هەڵوێستەکەی (صالح)یش ناو دەبەم کە چۆن هەڵسوکەوتێکی ژیرانەی ئەنجام داوە.

پێش چەند ڕۆژێك، خاوەن ئۆتۆمبێلێكم بینی كە ئۆتۆمبێلەكەی لە یەكێك لە بەنزینخانەكان ڕاگرتبوو. پاش كەمیك، گوێم لە دەنگێك بوو كە زۆر بە بەرز و توڕەییەوە بە كارمەندی بەنزینخانەكەی دەوت : من وتم بایی ١٠٠٠٠دینار بەنزین لە ئۆتۆمبێلەكەم بكە نەوەك تانكیەكەی پڕ بكەی، بۆیە یەك دینار زیاترت نادەمی.

ئەم بارودۆخە تا ١٠خولەك بەردەوام بوو لەگەڵ گفتوگۆ و قسەی ناشرین، كۆمەڵێك خەڵكیشیان لێ كۆبوویەوە و خەریك بوو بارودۆخەكە ناخۆشتر ببێ.

یەكێك لە ئامادەبووەكانی ئەوێ بە كابرای خاوەن ئۆتۆمبێلەكەی ووت: كاكە پارەكەیتری چەندە پێی بدە و بیبڕێنەوە.

كابرای خاوەن ئۆتۆمبێل شەرمەزار بوو و پارەكەشی بەتەواوی پێدا.

بەشی یەکەم

پێناسەی توڕەیی :

بریتیە لە وروژاندنی هەست وسۆز، کە بەجۆش و خرۆشیکی بەهێز دەست پیدەکات **(بەهۆی زیاد لە پێویست دەردانی ئەدرینالین).** جا ئەم توڕەییە یان بەهۆی جوڵەوە دەردەبڕدرێ یاخود قسە یان حەزێکی شەڕانگێزی بەزەحمەت کۆنتڕۆڵکراو. توڕەییش سروشتێکی مرۆییە کە خوای گەورە دروستی کردووە.

ئایا خۆت بینیوە لە کاتی توڕەییدا؟

توڕەیی, ئەقڵ دادەپۆشێ. دەڵێن : (توڕەیی، هەوایەکە و بەسەرتدا دێ، چرای ئەقڵ و ژیری دەکوژێنێتەوە).

ئەگەر (کەسی توڕە) خۆی ببینیایە لە کاتی توڕەییدا ئەوا شەرمی لەخۆی دەکردەوە. شەرمی لە شێوە ناشرینەکەی و زمانە پیسەکەی و جوێندان و لێدان و ئەو ڕق و کینەیەی کە لە دڵیدایە دەکردەوە.

ئەم کتێبە ڕێگای کۆنتڕۆڵ کردنی توڕەیی تێدایە، بەڵام ناتوانی سەرکەوتووبیت ئەگەر بەتەواوی باوەڕی پێ نەهێنیت و نەیکەیتە خوویەکی بەردەوام.

کاریگەری و شوێنەواری توڕەیی لەسەر جەستە و ئەنجامە وێرانکەرەکانی :

توێژینەوە پزیشکی و دەروونیەکانی سەردەم دەڵێن: (هەرکاتێك توڕەبوون ڕوویدا، یەکسەر ڕێژەی لێدانی دڵ زیاد دەبێ و هەناسەبڕکێ ڕوو دەدات. خوین بەرەو دەم وچاو و سەر دەچێت، دەمارەکانی مل ئەستور دەبن و دەم و چاو سوور هەڵدەگەڕێ و سروشتەکەی دەگۆڕێ).

چوونی خوێن بۆ لایەکان بەردەوام دەبێت و پاڵ بە ماسولکەکانی جەستەوە دەنێت. دەست و پێیەکان ئارەقە دەردەدەن و جەستە لە حاڵەتی ئامادەباشیدا دەبێ و لەهەر چرکەیەکدا ئامادەی کاردانەوە و تۆڵە سەندنەوەیە.

هۆڕمۆنە کوێرەڕژێنەکان هۆڕمۆنی (ئەدرینالین) زیاتر دەردەدەن کە دەبێتە هۆی لاوازی بەرگری لەش.

لەکاتێکدا ئەم هۆڕمۆنانە تایبەتن بە بنیاتنانی جەستە و بەکارهێنانی لەکاتی پێویستدا بۆ بەرگری کردن لە خۆی.

هەرچەندە ماوەی توڕەبوون زیاتر بێت، هۆڕمۆنی (ئەدرینالین)یش لە خوێندا زیاتر دەبێ. کە ئەمەش هۆکاری دڵەڕاوکێ و چالاکی جەستەییە.

کاریگەری ئەم هۆڕمۆنەش بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە، جەستەش ناتوانێ ئارام بێتەوە تاکو یەك کاتژمێر دواتر، لەوەیە زیاتریش بخایەنێ.

توێژینەوەکان جەخت دەکەنەوە لەوەی کە دڵەڕاوکێی بەهێز، جەستە بە توندی دەهەژێنێ, پاڵپشتی زیاد بوونی کێش دەکات و چەوری لە دەوری ورگ کۆدەکاتەوە کە یەکێك لە هۆکارەکانی جەڵتەی دڵە.

هەر بۆیەشە پێغەمبەرمان محمد ﷺ ئەم جۆرە مردنە لەناکاوەی بۆ ڕوون کردووینەتەوە کە لە دوایین ڕۆژەکاندا زۆر دەبێت.

وەك چۆن توڕەیی بەردەوام دەبێتە هۆی کردنە ناوەوەی ماددەی کیمیایی بۆ ناو مۆخ و دەبێتە هۆی نەخۆشی وەك ژانەسەر و گێژبوون و دڵ تێکهەڵاتن و هەروەها دەبێتە هۆی بەرزەفشاری خوێن بەهۆی زۆر بوونی هۆکارەکانی توڕەیی و کارتێکەرەکانیەوە, ئاواش لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتی لولەکانی خوێنی مۆخ ئەستور دەبن کە سەردەکێشی بۆ جەڵتەی مێشك یاخود لەکارخستنی فەرمانەکانی کۆئەندامی هەرس وەکو (خراپ هەرس کردن و تێکچوونی دەردراوەکانی گەدە کە یارمەتی هەرس کردن دەدەن). بەڵکو زۆرجار دەبێتە هۆی لەناوبردنی (چنراوەکانی جەستە) وەکو برینی گەدە و دوازدەگرێ و هەوکردنی کۆڵۆن. هەروەها هۆکاری نەخۆشی شەکرەیە و جەستەش ئامادەیە بۆ تووش بوون بە نەخۆشی شێرپەنجە.

هەندێکیان وادەبینن کە ئەو کاریگەریانەی ڕوو دەدەن لە ئەنجامی توڕەییەکی بەهێز، هۆکاری لافاوی بەلێشاوی هۆڕمۆنەکانە کە وەك کارەباگرتنی ناو ماڵ وایە بەهۆی تیکچوونی بازنەی کارەباییەوە. لە دەرەنجامیشدا دەبێتە هۆی یەککگرتنی گشت بەشەکانی بازنەی کارەبایی.

ئایا کۆنترۆڵی توڕەیی دەکرێ ؟

ئایا دەکرێ ڕۆژێ لە ڕۆژان کەسێکی کەللەڕەق و توڕە و توند ببێتە کەسێکی نەرمونیان و ئارامگر و بەسۆز و هەست ناسك ؟

باشترین کەسێك بۆ وەلاٌمدانەوە پیغەمبەرە ﷺ، کە دەفەرموێ { انما العلم باالتعلم، وانما الحلم بالتحلم} صحيح الالباني

واتا { زانست بە فێربوونە و نەرمونیانیش بە نەرمی نواندنە}.

ئەمە قسەیەکی ڕوون و ئاشکرایە بەوەی کە مرۆڤ بە نەزانی لەدایك دەبیٌ، بەلاٌم بەهەولٌ و فێربوونەکانی دەبێتە کەسێکی زانا و پێگەیشتوو.

بەم شێوەیە ئەگەر هاتوو کەسانی توڕە و دەمارگیر هەوڵیاندا نەرمونیان و دانا بن ئەوا بە تێپەڕبوونی کات و هەولٌ و تێکۆشانی دژی دەروونی خراپ، دەتوانن هەرچیەکی بیانەوێ بەدەستی بێنن. بەلاٌم دەبیٌ ئەم هەولاٌنە لە پەروەردەکردنی دەروون و فێرکردنی ڕێکخراو و بەرنامە بۆ داڕێژراودا بێت کە ماوەیەکی گونجاوی هەبیٌ بۆی.

بەهۆی ئەوەی گۆڕینی ڕەوشت و ڕەفتار کارێکی زەحمەتە، بۆیە دەبیٌ دان بەوەدا بنێین. بەلاٌم زەحمەتی و تیکۆشانەکە لەپێناو بەدەستهێنانی چاکە و ڕەوشتی جواندایە.

هەرکەسێك پێی وابێ کە گۆڕینی ڕەفتار کارێکی ئاسانە ئەوا لە داهاتوودا بۆی دەردەکەوێ کە هەڵە بووە.

چونکە وادەزانێ ڕەفتار و سروشتی مرۆڤ وەکو جلوبەرگ وایە, هەرکاتێك بیەوێ دایبکەنێ و دانەیەکی تر لەبەر بکات.

هەرکەسێك وا بیر بکاتەوە گومانی تێدا نیە کە هیچ سەرکەوتوو نابێت، هەتا ئەگەر چەند جارێکیش هەوڵ بدات. چونکە هەر جارێك کە هەوڵی ئەوە بدات دەگەڕێتەوە هەمان شوێنی خۆی. بەڵام ئەگەر تەنها جارێك هەوڵ بدات و کاتێکی باش بەخۆی بدات و ئارام بگرێ ئەوا بەدڵنیاییەوە یەکێك دەبێ لە سەرکەوتووەکان بەویستی خوای گەورە.

چەند شتێك هەن کە دەبێ لەبیرمان بێت پێش دەستکردن بەچارەسەر و بەڕێوەبردنی توڕەیی :

یەکەم / باوەڕ بوونمان بە توانای گۆڕین، وە داوای یارمەتی کردن لە خوای گەورە، زۆر نزاکردن. چونکە ئێمە ناتوانین گۆڕانکاری لە خەڵکیدا بکەین یاخود خۆمان بپارێزین لە بارودۆخە ناخۆشەکان، بەڵام ئێمە خاوەنی خۆمانین و دەتوانین خۆمان بەڕێوە ببەین و کۆنتڕۆڵی کاردانەوەکانمان بکەین کە بە سوودی خۆمان دەشکێتەوە.

دووەم / دۆزینەوەی کەشوهەوایەکی تەندروستی گونجاو ، داوای هاوکاری و پاڵپشتی کردن لە خزم و کەسوکار چونکە (چەپڵە بەدەستێك لێ نادرێ). ئێمەومانانیش پێویستیمان بە پاڵپشتی و خۆڕاگری و ئارامگرتن هەیە لەلایەن خەڵکانی ترەوە، هەروەها پێویستمان بەوە هەیە کە گوێمان بۆ ڕادێرن بۆ بارسوکی ئەو کۆڵەی لە پشتمانە بەهۆی وازهێنان لە توڕەیی و قوتدانەوەی ڕق وکینەمان.

سێیەم / ئارامگرتن لەسەر شتە گرانەکانی (قوناغەکانی چارەسەرکردن) کە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە بەتایبەت لە ڕۆژەکانی سەرەتای ئارام گرتندا.

چوارەم / دانانی ماوەیەکی دیاریکراو و تەواو بۆ چارەسەرەکە, بێ ئەوەی پەلە بکرێ لە ئەنجامەکان. زانا دەروونیەکان ئەم ماوەیەیان بە ٢١ ڕۆژ دیاری کردووە وەکو مامناوەند بۆ گۆڕانی ڕەفتارەکان.

پێنجەم/ ڕاستگۆیی لەگەڵ دەروون و بێ خەوشی لە ناوەوەڕا، بۆ گەڕان بەدوای هۆکارە ڕاستەقینەکانی توڕەیی. هۆکارەکان نادیارن، لەوانەیە جۆرێکی وەکو خۆبەزلزانی و فیز و خۆپەرستی بێ یاخود زیادەڕەوی کردن لە چەمکی بەرگری کردن بێ لە ستەم ئەگەر بچووکیش بێت، وە لەوانەیە تۆڵەکردنەوە بێ بە پاساوی شەرەف، هەروەها هەست کردن بێ بە هەڕەشە.

ڕەنگە هۆکارەکان پەیوەستیش بن بە خۆشەویستی زیاتری بەها و ڕەوشتەکان و حەز نەکردن لە دەستگیرۆیی ڕەوشتەکانی تایبەت بە (خۆشدوانی و جوان کرداری). بەزۆریش هۆکارێکی (دەروونی) یاخود (پەروەردەیی) هەیە کە پێویستە بەدوایدا بگەڕێین و لێی بێ ئاگا نەبین.

توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە کە ٩٩٪ی تاوان و کێشەکانی ناو خەڵکی کە ڕوو دەدەن لەسەرەتای ٢٠ چرکەی یەکەمجاردایە. هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ توڕەبوون. (بەڕێگایەك دەچێ کە تەنگەبەر و تەسك وتریسك بێت، ببێتە هۆی هەراسانکردن و دڵەراوکێ، پاشان ڕێگای فراوان و ئاسودە بەدوایدا بێ کە چێژبەخشە بۆ هەر یەکێکمان، بەڵام بەمەرجێك بتوانین کۆنترۆڵی هەڵچونەکانمان بکەین لەم ڕێگا قەرەباڵغەدا).

بەشی سێیەم

چۆن کۆنترۆڵی توڕەیی خۆت دەکەی

لەمانەی خوارەوەدا فێری کۆنترۆڵ کردنی ئەو توڕەییەی دەروون دەبیت کە لە ٢٠ چرکەدا ڕوودەدات، کە ڕەنگە بەهۆیەوە ڕووداوی نەخوازراوی تێدا ڕووبدات.

با کۆتایی بێنین بەو کێشانەی کە خۆمان هۆکارێکی سەرەکین تیایدا, بێ ئەوەی هەستیشی پێبکەین.

یەکەم / بێ دەنگی :

لە (ابن عباس) خوای لێ رازی بێت دەگێڕنەوە کە پێغەمبەر ﷺ دەفەرموێ **(وإذا غضب أحدكم فاليسكت).**

واتا (**ئەگەر یەکێك لە ئێوە توڕەبوو, با بێ دەنگ بێت**).

چونکە بێ دەنگی دەبێتە هۆی بیرکردنەوەی مرۆڤ بەرەو هۆشیاری و ٢٠ چرکە شەرمهێنەکەش تێدەپەڕێنێ.

دووەم / ڕاستەوخۆ دوای ڕوودانی ڕووداوە کاریگەرەکە هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە.

(دوای ئەوەی لەکاتی توڕەییدا خوێن هەڵچووبوو بەرەو لاکانیتر جارێکیتر بەرەو مێشك دەگەڕێتەوە).

ئەمە وات لێدەکات تەرکیزت زیاتر بێ و زۆرتریش ئارام بیت، ڕێك وەکو یاریزانێکی تۆپی پێ، کاتێك کە لێدانی پەناڵتی جێبەجێ دەکات کە هەناسەیەکی قوڵ هەڵدەمژێ پیش ئەوەی لێدانەکە جێبەجێ بکات بۆ ئەوەی ئارامی زیاتری هەبێت.

سێیەم / ویردەکان بخوێنەوە کە وابەستەت دەکەن بە خوای گەورە و, لە هەواو ئارەزووی شەیتان دادەبڕێ.

لە (**ابن مسعود**)ەوە خوای لێ ڕازی بێت دەگێڕنەوە کە پێغەمبەر ﷺ دەفەرموێ **(لو يقول احدكم اذا غضب : أعوذ بالله من الشيطان الرجيم ; ذهب عنه غضبه)**

واتا (ئەگەر یەکێکتان توڕە بوو با بڵێ پەنا دەگرم بەخوای گەورە لە شەیتانی نەفرین کراو, ئەوا توڕەبوونەکەی نامێنێت) .

خوای گەورەش دەفەرموێ { الذين امنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تكمئن القلوب) واتا (ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و دڵ و دەروونیان ئارام دەبێت بە قورئان و پەیامەکەی خوای پەروەردگار، ئاگاداربن دڵەکان هەر بە قورئان و یادی خواو (پابەندبوون بە ئاینەکەوە) خۆشنوود دەبن و دەحەوێنەوە}. سورەتی الرعد.ایە ٢٨

چوارەم / گفتوگۆ لەگەل خۆت بکە (بۆئەوەی ٢٠ چرکە ناڕەحەتکەرەکە تێپەڕێنی) **بەمشێوەیە :**

١.باسی حاڵی خۆت بکە بە وشەی (ئێستا من .... تورەم، نیگەرانم....هتد), ئەوەش بۆ ئەوەیە کە هەست بە دۆخی ئێستات بکەی و بڕیاری پێویست بۆ ئەم بارودۆخە دەربکەی. (چونکە نەخۆش ناچێتە لای پزیشک هەتاکو نەزانێ نەخۆشە و پێویستی بە چارەسەرە).

٢.پرسیار لەخۆت بکە : بۆچی ئێستا من توڕەم ؟ بۆ ئەوەی هۆکاری تورەبوونەکەت بزانی و چارەسەری بکەی.

٣.ئێستا پرسیاریك لەخۆت بکە :

ئایا هەر بەراستی ئەم هۆکارە شایەنی ئەوەیە توڕەبم پێی؟

بۆ چالاككردنی برگەی كۆتایی، ئەم كۆمەڵە ڕاهێنانانە بكە :

لە كاغەزێكدا گرنگترین ١٠ هۆكاری توڕەبوونەكانت بنووسە، ئینجا بیخوێنەوە و پرسیار لە خۆت بكە :

ئایا بەراستی ئەم هۆكارانە شایستەی ئەوەن پێیان توڕەبم ؟

دوای هەر وەڵامێك نیشانەی ڕاست یان هەڵە دابنێ. ئینجا پرسیارێكیتر لەخۆت بكە:

ئایا ئەم هۆكارانە تەنها من پێیان توڕە دەبم یان خەڵكانیتریش توڕە دەكەن ؟

(بیرت نەچێ كە لەوانەیە تۆ زۆر هەستیار بی بەرانبەر قسە و كرداری خەڵكانیتر، واتا باوەڕ بەخۆبوونت لاوازە).

ئەو هۆكارانە لەخۆت دووربخەوە كە تەنها تۆ توڕە دەكەن. من دڵنیام كە زیاتر لە نیوەی ١٠ هۆكارەكان دووردەخەیەوە كە نووسیوتە. پاشان دەبینی ئەم هۆكارانە چیتر نابنە هۆی توڕەبوونت. پاش ئەوە ئارامی و دڵخۆشی بەدەست دەهینی.

پێنجەم / هەوڵبدە لەو شوێنانەی كە توڕەبوونەكەتی تیادا ڕوویداوە دووربكەویەوە.

شەشەم / لەسەر كاغەزێك هەستەكانی خۆت بنووسە لەكاتی توڕەبووندا. ئەمە دەبێتە هۆی هەڵمژینی بەشێكی زۆری توڕەییت و بینینی ڕاستی هەستەكانت.

حەوتەم / بزانە ئەو هۆكارەی بووەتە هۆی توڕەبوونت بە ویستی خودا بووە, وە ئەمە چاكەیەكە و خوای گەورە دەیەوێ تاقیت بكاتەوە بەهۆیەوە. بۆیە بەگوناح و سەرپێچیەكانتدا بچۆوە.

هەشتەم / بیر لە دەرەنجامەكانی ڕەفتارت بكەوە كە لەكاتی توڕەییدا دەینوێنی.

نۆیەم / بارودۆخی ئێستات بگۆڕە.

لە (أبي ذر)ەوە خوای لێ ڕازی بێت دەگێڕنەوە کە پێغەمبەر ﷺ فەرموویەتی (إذا غضب أحدكم وهو قائم فاليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فاليضطجع).

واتا {ئەگەر یەکێکتان لەکاتی تووڕەییدا بە پێوە بوو با دابنیشێت، جا ئەگەر تووڕەییەکەی نەما ئەوا باشە ئەگەرنا با پاڵکەوێ}.

کەسێك کە دانیشتووە کەمتر توانای توندوتیژی هەیە بەراورد بەو کەسەی کە بەپێوەیە، کەسی پاڵکەوتووش لەهەردووکیان بێ تواناترە. ئەگەر تووڕە بوویت و بەپێوە بووی ئەوا بەدوای کورسیەکدا بگەڕێ بۆ دانیشتن.

(چەندەی لە زەویەوە نزیك بیتەوە ئەوەندە خاکەڕاییت زیاتر دەبێت).

دەیەم / دەستنوێژ هەڵگرە:

پێغەمبەر ﷺ دەفەرموێ (إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان من النار وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فاليتوظأ) واتا (تووڕەیی لە شەیتانەوەیە، شەیتانیش لە ئاگر دروستکراوە، ئاگریش بە ئاو دەکوژێتەوە، جا ئەگەر یەکێکتان تووڕە بوو با دەستنوێژ هەڵگرێ).

ئەگەر ئەندامەکانی لاشە بە ئاو بشۆردرێ لەگەڵ شێلان، ئەوا گەرمی سەر پێست لادەچێ و دەمارەکان خاو دەبنەوە.

یانزەهەم / گەیاندنی کوڵمە بە زەوی :

پیغەمبەر ﷺ دەفەرموێ (ان الغضب جمرة في قلب ابن آدم، ألا ترون الى حمرة عينيه و انفتاح أوداجه فمن وجد من ذلك شيا فاليلصق خده بالارض ليذهب هذا الغضب).

واتا (توڕەیی، پشکۆیەك ئاگری ناو دڵی ئادەمیزادە، ئایا سوورایی ناوچەوانی و کرانەوەی بڕۆکانی نابینن؟ جا هەر کەسێك ئەمەی بینی با کوڵمەکانی بە زەوی بگەیەنێ بۆ ئەوەی توڕەییەکەی نەمێنێ).

دوانزەهەم / بنەمای ١٠-٩٠ پەیڕەو بکە :

ئەم بنەمایە ئەوە دەگەیەنێ کەوا ١٠٪ی ژیانت بەوجۆرەیە کە بە ڕوداوخەکاندا تێدەپەڕی و ٩٠٪ ەکەیتر تۆ خۆت بەپێی کاردانەوەکانت بڕیاری لەسەر دەدەیت. ئەمە مانای چیە؟ لە بەشی شەشەمدا زیاتر ڕوونی دەکەینەوە.

سیانزەهەم / یاسای (چێژ و ئازار) لەبیر مەکە :

ئەگەر هاتوو ئەم یاسایە پەیڕەو بکەین ئەوا بەدرێژایی ژیانمان دڵخۆش دەبین. واتای ئەم یاسایەش ئەوە دەگەیەنێ کە بۆ گەیشتن بە زۆریك لە خۆشیەکان لەهەموو بوارەکانی ژیانمان و لە هەموو هەوڵەکانماندا بۆ بەهەشت و خۆشی دەبێ بەرگەی کەمە ئازارێك بگرین.

ئینجا دەکرێ بەرگەی ئازاری ئارام گرتن بگرین کە لە جۆش و خرۆشی تورەبوون و تۆڵە کردنەوەوە پەیدا دەبێ ئەوەش لەپێناوی ڕازی کردنی خوای گەورەدا, وە دەتوانین بەرگەی ئازاری ئەو ئارام گرتنە بگرین لەسەر پەرستشەکانی وەکو نوێژ و ڕۆژو و حەج لەپێناوی خوای گەورەدا و بۆ گەیشتن بەخۆشی و بەدەستهینانی کارێکی گونجاو, وە دەتوانین بەرگەی ئازاری هەستان لە خەو بۆ نوێژی بەیانی و ئازاری ئارام گرتنیش بگرین.

وە لەسەر خەڵك ئازاردان بەقسە و بە کردار و وە بەرگەی ئازاری ئارام گرتن لەسەر ئارەزووەکانی وەك ڕووانینی حەرام و زینا بگرین لەپێناوی خوای گەورەدا و ببینە هاوڕێیانی بەهەشت.

ئەوە بزانە کە ماوەی ئازار چەشتن کەمترە لە ماوەی خۆشی. کەوایە دەتوانی بەرگەی کەمێك ئازار بگری لەپێناوی گەیشتن بە خۆشی نەبڕاوە (بەهەشت بە ناڕەحەتیەکان داپۆشراوە و ئاگریش بە ئارەزووەکان).

لەبەر ئەوە ژیربە و هەڵبژێرە.

ئایا کۆشش دەکەی و ئارام دەگری لەسەر کەمە ئازارێك لەپێناوی گەیشتن بە خۆشی نەبڕاوەی بەهەشتیك کە فراوانیەکەی بەقەد فراوانی ئاسمانەکان و زەویە؟

جا ڕەنگە چێژ وەرگری لە سەیرکردنی حەڕامکراوەکان, ئەمە چێژیکی کەمخایەنە, کەچی ئازارێکی گەورە و زۆری بەدوا دادێت، هەم لە دونیا و هەم لە ڕۆژی دواییشدا ئەگەر نەگەڕێیتەوە لای خوای گەورە.

بەڵام ئەوە بزانە کە هەموومان هەڵە دەکەین و گوناح ئەنجام دەدەین، ئەوە سروشتی مرۆڤە. ئەمما خوای پەروەردگار خۆشحاڵ دەبێ بە تەوبە و پەشیمانی بەندەکەی.

لە (انس کوری مالك) ەوە دەگێڕنەوە کە پێغەمبەر ﷺ فەرموویەتی **(لله افرح بتوبة عبده من أحدكم سقط على بعيرة وقد أضله في أرض فلاة)** واتا (خوای گەورە زۆر لەو بەندە دڵخۆشترە کاتێك کە لە بیابانێکدا ون بووە و دەکەوێتە سەر دەریاچەیەك).

لە گێڕانەوەیەکیتردا دەڵێن فەرموویەتی **(لله أشد فرحا بتوبة عبده حين يتوب إليه من أحدكم على راحلته بأرض فلاة، فانفلتت منه عليها طعامه و شرابه فيئي منها ، فأتى شجرة فاضطجع في ظلها، وقد يئس من راحلته، فبينما هو كذلك إذ هو بها قائمة عنده، فأخذ بخطامها ثم قال من شدة الفرح : اللهم أنت عبدى و أنا ربك، أخطأ من شدة الفرح)**

واتا { خوای گەورە فرە خۆشحاڵە بە تەوبە و پەشیمانی بەندەکەی کاتێك کە دەگەڕێتەوە لای، زیاتر لەو کەسەی کەوا لە گەشتێکدا هەرچی خواردن و خواردنەوە هەبووە لەلای ون دەبێ لە بیاباندا. دەچێتە لای درەختێك و لەژێر سێبەرەکەیدا پاڵ دەکەوێ و بێ هیوا دەبێ لە

بارهەلگرەکەی(وشترەکەی). پاشان هەر بەو شێوەیە دەمێنێتەوە و سەیر دەکات وشترەکەی لەبەردەمی دا وەستاوە. ئینجا ڕیشمەکەی دەگرێ و لەخۆشیاندا دەڵێ (خودایە تۆ بەندەی منی و، منیش خودای تۆم) لە خۆشیاندا هەڵە دەکات}.

چواردەهەم / کۆنترۆڵی پاشماوەکان بکە :

سوربە لەسەر ئەوەی کە باوەش نەکەیەوە بۆپاشماوەی کەسانیتر، لە شتانێکی وەك قسەی ناشرین و هەڵسوکەوتی ئازار بەخش. ئەمەش بەوە دەکرێ کە بەشێوەیەکی گونجاو وەڵامیان بدەیتەوە.

وە سوربە لەسەر ئەوەی پێش خەوتنت هەرچی ڕق و کینە و ڕژدی و بەخیلی هەیە دەربارەی کەسانیتر دڵت پاك بکەیەوە لێیان. وەهەروەها خەڵکانیتریش ئازار مەدە بەفرێدانی هەمان ئەو پاشماوە زیانبەخشانە لە دڵیاندا، بەوەی کۆنترۆڵی تورەییت بکەی. سەیری بەشی حەوتەم بکە بۆ زانیاری زیاتر.

پانزەهەم / بزانە کە هۆکاری ئەو شتەی تورەت دەکات بەویستی خوای گەورەیە. خوای گەورە ئەوەت بۆ دێنێتە پێش, تاوەکو بە تاوان و سەرپێچیەکانتدا بچیەوە.

شانزەهەم / بڕێکی تەواو بخەوە، چونکە کەمخەوی دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ و ڕاڕایی.

حەڤدەهەم / چاکە بکە، چونکە چاکە کردن تورەیی خودا دەکوژێنێتەوە.

هەژدەهەم / چۆنیەتی بیرکردنەوەت بگۆرە :

کەس بە نموونە دامەنێ، دڵنیابە کە هەمووومان مرۆڤین و هەڵە دەکەین، ئەگەر بشتەوێ کە هیچ کەسێك بەرانبەرت هەڵە نەکات لەوانەیە بچیتە دورگەیەکی چۆڵ و هۆڵ و جگە لە خۆت کەسیتری لێ نەبینی.

لەبەر ئەوە پێویستە کە لێبوردەییت هەبێ لەگەڵ ئەوانیتر. ئەگەر لە دونیاشدا مافی خۆت وەرنەگری ئەوا لە دواڕۆژدا پێت دەدرێتەوە، جا ئەگەر لێی خۆش بیت ئەوکات پاداشتی گەورەترت هەیە لەلای خوا.

نۆزدەهەم / ئەو ئایات و فەرموودانە لەسەر کاغەزێك بنووسە کە باسی زەرەر و زیانەکانی توڕەبوون دەکات، لەگەڵ چۆنیەتی ڕزگار بوون لە کاریگەریە خراپەکانی. بیانپارێزە و بە بەردەوامی بیانخوێنەوە. (جا بۆ یارمەتیدانی تۆ، ئێمە لە بەشیکی سەربەخۆدا هەندێکمان ئامادە کردووە، هەرچەندە ئەوەش بەس نیە بۆت). **(لە قورئان و فەرموودەدا گەنجینەی نەبڕاوە هەن).**

ئێستاش دەگەڕێمەوە سەر چیرۆکەکەی (صالح):

گفتوگۆی ئەوە دەکەین کە (**صاڵح**) بەچ شێوازێك کۆنترۆڵی توڕەبوونەکانی بکات دوای خوێندنەوەی هەموو ئەوانەی باسمان کرد؟ (ئێمەومانانیش دەگرێتەوە بێگومان)، ئەوەش لەڕێی ئەو هەنگاوانەی خوارەوە کە پرسیار لەخۆی دەکات :

١. ئەو کەسەی کە بە ئۆتۆمبێلەکەی هەراسانی کردم هەر بەڕاستی بە مەبەستی سوکایەتی کردنی من و ئازاردانی من بوو یاخود لەگەڵ خەڵکانیتریش هەر بەم جۆرە ڕەفتار دەکات؟

٢. ئایا دەبێ وەك ڕەوشتی خۆی مامەڵەی لەگەڵ بکەم یان بە ڕەوشتی خۆم کە لە قورئان و سوننەتی پێغەمبەر ﷺ وەرم گرتووە؟

٣. ئایا ئەو کەسە بە بارودۆخێکی دیاریکراودا تێپەڕ دەبێ کە وای لێکردووە بەم شێوەیە ڕەفتار بکات؟ پێویستە لە بارودۆخەکەی تێبگەم.

٤. دەرەنجامەکانی کۆتایی چین بۆ ئەو کەسەی کە لەسەرخۆ نەبوو؟ :

بارودۆخەکە خراپتر دەبێ و پرێشکێك و ئاگرێك دادەگیرسێنێ کە هەموو چاکەکانمان و کاتەکانمان و دەمارەکانی لەشمان لەناو دەبات، ژیانمان لێ تاڵ دەکات بەدرێژایی تەمەنمان.

٥. ئایا پێغەمبەر ﷺ هەرگیز سەرکەوتنی بۆخۆی ویستووە ؟

وەڵامەکەی ڕوونە کە نەخێر بۆ خۆی نەویستووە.

دەگێڕنەوە کە پێغەمبەر ﷺ بڕێك پارەی لە (زید بن سعنه) ی جولەکە وەرگرتبوو، کاتێکی دیاریکراویشی بۆ قەرزدانەوەکە دانابوو. جا کاتێك لەناو هاوەڵانی دانیشتبوو، کابرای جولەکە هاتە لایان و بە زمانێکی زبر وتی:

ئێوە ئەی هۆزی (عبدالمطلب)، کەسانێکی قەرز کوێرن.

(عمری کوڕی خطاب) توڕەبوو، شمشێرەکەی لە کەلان دەرهێنا، پێغەمبەر ﷺ فەرمووی (ئەی عمر، من و ئەو، بگرە ئەو زیاتریش پێویستی بە تۆ هەیە کەوا شتێکی باشتری بۆ بکەی. تۆ دەبێ پێی بڵێی بە جوانی داوای ماڤ خۆت بکەوە و بەمنیش بڵێی بە باشی مافەکەی بدەوە).

بڕۆ بیبە بۆ خەزێنەی موسڵمانان (بیت المال) و پارەکەی بدەوە، لەبری ئەوەش کە ترساندوتە کەمێك زیاتریشی پێ بدە. جا کاتێك (**عمر و کابرا**) ڕۆیشتن، کابرا پەچەکەی سەری لادا و (عمر) ناسیەوە کە (زیدی کوڕی سعنه) بوو. ئینجا ئیسلامەتی خۆی ڕاگەیاند و وتی :

دەمویست تەنها لە یەك سیفەتی پێغەمبەرﷺ بکۆڵمەوە و لێی دڵنیابم بۆ ئەوەی موسڵمان بم، ئەویش سیفەتی نەرم ونیانیە لە کاتی توڕەییدا.

ئینجا (صالح) هەوڵیدا کە بیروهۆشی خۆی پاك بکاتەوە لە بیرکردنەوە بۆ ئەم هەڵویستەی، ئەویش بە ئەنجامدانی هەندێ وردەکاری سادە و ساکاری وەکو ئەمانە:

١. بە زەردەخەنەوە بۆ ئەو کەسە بڕوانێ کە خراپ ڕەفتار بووە لەگەڵیدا.

٢. خۆی سەرقاڵ بکات بە ڕادیۆ یان تەسجیلی ئۆتۆمبێلەکەی یان....هتد.

٣. خۆی بەهەر شتێکەوە سەرقاڵ بکات کە لەبەر دەستیدایە هەتاوەکو توڕەییەکەی نامێنێ.

دوای هەموو ئەم هەنگاوانەی باسمانکرد لەسەرەتای کتیبەکەوە کە پاڵپشتیەکی باشە، (صالح) خۆی بینی ئارام بۆتەوە و هەڵسوکەوتەکانی گونجاو بوونە. بگرە ڕێزی خەڵکیتریشی وەدەستهێناوە، لەپێش هەمووشیانەوە ڕێزی خۆی.

بەشی چوارەم

یەکەم / خەیاڵ کردن و ڕاهینانەکانی خاو بوونەوە :

خەیاڵ کردن:

هۆیەکی بەرگری کردنە، چارەسەرێکی سەرکەوتووە بۆ بەرەنگار بوونەوەی کەسانێکی ڕەخنەگری نەخۆش.

(ترسێنەری ناوەکی).

باشترین کاتی خەیاڵ کردن :

دوای هەستان لە خەو، کەمێك پێش نووستنە ڕاستەوخۆ.

گرنگی خەیاڵکردن :

سەرکەوتن بەسەر کۆسپ و تەگەرەکانی خود

دڵەڕاوکێ و ڕاڕایی کەم دەکاتەوە

ڕاددەی سەرکەوتنی ئەرکی سەرشانت زیاد دەکات

سەرکەوتنەکانی ڕابردووت دێنێتەوە بەر چاو

ڕێگەی یەکەم بۆ خەیاڵکردن :

١. لە شوێنێکی ئارام و گونجاودا هەستە بە ئەنجامدانی کرداری خاوبوونەوەی تەواوەتی بۆ جەستەت.

٢. چاوەکانت بنوقێنەو تا پێت دەکرێ خۆت خاو بکەوە. تەنها گوێ لە هەناسەکانت بگرە و سیەکانت بەهێواشی لە هەوا بەتاڵ بکەوە.

٣. بە لوتت هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و دەمت داخە، پاشان تا ٧ چرکە هەناسە هەڵکێشە بەمەرجێك سکت لەگەڵیدا بجوڵێ وەك لەکاتی خەودا سکت دەجولێ. ئەوەش بۆ ئەوەیە کە دڵنیا بین لە گەیشتنی ئۆکسجینی تەواو بۆ سیەکانت .

٤. هەناسەکەت ڕابگرە تا هەمان کات، واتا ٧ چرکە.

٥. هەناسەدانەوەت ئەنجام بدە و لە ڕێگەی دەم ولوتەوە دەری بکە.

٦. ئەم کردارە ٦- ٧ جار دووبارە بکەوە.

٧. بیر لە کاتێکی خۆشی ژیانت بکەوە، یاخود شوێنێکی خۆش کە حەزت لێی بوو.

٨. دەستکردن بە خەیاڵی ئەو شتەی کە ئارەزووی دەکەی، بەشێوەیەکی ورد و واقیعی و بەپێی توانا.

لەسەر شاشەیەکی گەورە و ڕەنگاڵەدا وێنای بکە، هەستە جوانەکانت لەگەڵیدا تێکەڵ بکە وجەستەت تیایدا نقوم بکە.

٩. بەهەموو هەستێکی شانازی و سەربەرزی و سەرکەوتنەوە بچۆرە ناو شاشەکەوە، لەگەڵ هێنانە بەرچاوی ئامانجەکەت کەوا وەدیت هێناوە و دەڵێی : من.........

١٠. هەست بە پتەوی خۆت بکە، بەوەی کە ئەمە یەکێکە لە سیفەتەکانی تۆ (یاخود تۆ، ئەم ئامانجەت وەدی دینی).

١١. پاشان چاوەکانت بکەوە و بە ئەرێنیەوە گوێ لە قسەکانی ناخت بگرە .

ئەم ڕاهێنانە چەندین جار دووبارە بکەوە تاوەکو ئەقڵت باوەڕی پێ دەکات.

ڕێگای دووەم بۆ خەیاڵ کردن : (بۆ لابردنی هەستە نەرێنیەکانی دەرەنجامی ئەو هەڵانەی پێشتر ئەنجامت داون)

هەمان ٦ هەنگاوەکەی پێشوو پەیڕەو بکە لەگەڵ ئەم هەنگاوانەی خوارەوەش :

١. دەربڕینێکی نەرێنی یاخود یەکێك لەو هەڵانەی ئەنجامت داوە (کە ئازارت دەدات) بێنە بەرچاوت لەسەر شاشەیەکی ڕەنگاڵە لەبەردەمتدا.

٢. بەهۆی کۆنترۆڵەوە دەنگی شاشەکە کەم بکە، پاشان ڕەنگەکەی بکە بە ڕەش و سپی.

٣. شاشەکە بچوك بکەوە بە ئەندازەی قاوغی شقارتەیەك.

٤. تا ١٠ مەتر لە شاشەکە دوور بکەوە.

٥. پاشان شاشەکە ئەوەندەی دوگمەیەکی جل وبەرگ بچوك بکەوە.

٦. شاشەکە تا ١٥ مەتر لەخۆت دوور بکەوە.

٧. ئینجا شاشەیەکی گەورەی ڕەنگاڵە لەبەردەمی خۆت دابنێ، بەجۆرێکی وا شاشە بچوکەکەیتری تێدا ببینی.

٨. هەندێ یادگاری خۆش و جوان لەناو شاشە گەورە ڕەنگاڵەکە دابنێ.

٩. خۆت بخەرە ناو شاشە گەورە و ڕەنگاڵەکەوە.

١٠. لەناو شاشە گەورە ڕەنگاڵەکەدا چرکەساتی جوان و خۆش بژی.

١١. بەراوردی هەردوو شاشەکە بکە.

١٢. هەرچی هەستی ناخۆش و خراپت هەیە لەناو شاشە بچوکەکەدا بەجێبهێڵە و دایبخە.

١٣. هەست بەوە بکە کە ئەم سیفەتە خراپە یەکێك نیە لە سیفاتەکانی تۆ. (یان تۆ، ڕزگار دەبی لەم کێشەیە).

١٤. چاوەکانت بکەوە و بە ئەرێنیەوە گوێ لە ناخت بگرە.

ئەم ڕاهێنانە چەندین جار دووبارە بکەوە تاکو ئەقڵی ئاگاییت باوەڕ دەکات و ئەقڵی نائاگاییشت فرمانی جێبەجێکردنی دەردەکات.

ڕێگای سێیەم بۆ خەیاڵ کردن :

بیر لە ئامانجە جوانەکانی داهاتووت بکەوە وەکو :

١. ئەو ئامانجە جوانانەی دەتەوێ بەدەستیان بێنی بیاننووسە (گرنگترین ئامانجی ژیانت), ناوی خۆت لە پەراوێزی کاغەزەکە بنووسە، ئامانجەکەشت لەسەرووی پەڕەکەوە. هەست دەکەی کەوا نێوانی تۆ و ئامانجەکەت زۆر کەمە بۆ بەدەستهێنانی.

٢. وا خەیاڵ بکە کە ئامانجەکەت بە هەموو ڕەنگ و قەبارەیەکیەوە وەدی هاتووە. چێژ ببینە لەو هەستە جوانانەی ڕەنگرێژە لەگەڵیدا، وەك ئەوەی هەر بەڕاستی ئامانجەکە وەدیهاتووە.

بەقووڵی هەناسە بدە و سییەکانت پرکە لە ئۆکسجین بەخۆرایی.

٣. پێش نووستنت با دوایین بیرکردنەوەت وەدەستهێنانی ئامانجەکەت بێ بەسەرکەوتوویی.

٤. ئەگەر دوایین بیرکردنەوەت پێش نوستنت بریتی بێت لە ئامادەکردنی هەڵوێستێکی جوان، ئەوا بە ویستی خوای گەورە بەهەمان هەستی جوانەوە لە بەیانیاندا بەردەوام دەبی.

٥. دوای ئەمە، گۆڕانێك ڕوودەدات لە هەستە نەرێنیەکانی ڕابردووەوە بۆ ئەرێنی. ڕەوشتەکانی ئایندەش بەشێوەیەکی جوان بەرەو باشتر دەچێت.

بەویستی خوای گەورە، پڕ جۆش و خرۆش دەبی. چونکە پشت بەستن بەخودا و داوای یارمەتی لێکردنی، لە گرنگترین ئەو هۆکارانەیە کە دەروونەکان دەگۆڕێ بەرەو باشتر بوون.

ڕێگای چوارەم بۆ خەیاڵ کردن :

یادگاریە جوانەکانی ژیانت بێنەوە یاد کە کاریگەریەکی بەهێزی لەسەر دەروونت هەبووە، بەم هەنگاوانەی خوارەوە :

١. لە شوێنێکی ئارام و ئاسودە پشوو بدە.

٢. یەکێك لە شتە جوانەکانی ڕابردووت بێنەوە یاد (سەرکەوتنت لە یەکێك لە قۆناغەکانی خوێندن، سەرکەوتنت لە بەدەستهێنانی ئامانجێکی گەورە...تادوایی. بەکورتی هەستێکی سەرکەوتنی گەورە).

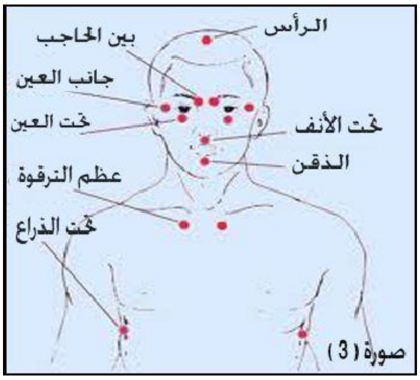
٣. تەرکیزت بخەرە سەر هەڵوێستێکی ئەرێنی و وێنەکە بەخەیاڵی خۆت گەورە بکە. یان دەنگەکان لەگەڵیدا بەهێز بکە. باشترە کە هەڵوێست و یادگاریەکە بیری ئەوەت بخاتەوە کە هاندان و پیاهەڵدان بیت.

دووەم / تەکنیکی ئازادی دەروونی :

ئەم تەکنیکە زۆر سادە و ساکارە، پشت دەبەستێ بە پەنجەی شایەتمان و پەنجەی ناوەڕاست.

هەردوو پەنجەکە بەسەر ئەو شوێنانەدا دەهێنی کە لە ناوچەکانی جەستەتدا هەن وەك (نێوان ٢ برۆکان و سەرەوەی لوت و ژێرەوەی، سەرەوەی دەم و ژێر باڵەکان).

دەتوانی پارچە ڤیدیۆیەك لە یوتیوب سەیر بکەی لەم بارەوە،بە نووسینی (تقنية حرية النفسية).



بەشی پێنجەم

چارەسەری توڕەیی لە قورئان و سوننەتدا

أ. لە قورئانی پیرۆزەوە :

١. خوای گەورە لە سورەتی (الشورى) ئایەتی ٣٧ دەفەرموێ (وَٱلَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَٰٓئِرَ ٱلْإِثْمِ وَٱلْفَوَٰحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُواْ هُمْ يَغْفِرُونَ).

واتا {ئەوانەی خۆیان لە گوناهی گەورە و تاوانی خراپ و ناشرین دەپارێزن، کاتێك کە توڕە دەبن (لەسەر هەڵەیەك کە بەرانبەریان دەکرێت) هەر ئەمان چاوپۆشی دەکەن و لێدەبوورن}.

٢. هەروەها دەفەرموێ (ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِى ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ).

واتا (ئەوانەی لە خۆشی و ناخۆشیدا، لە هەرزانی و گرانیدا, ماڵ و سامانیان دەبەخشن، ڕق و کینەی خۆیان دەخۆنەوە و خۆ دەگرن، لە خەڵکی خۆش دەبن و لێبووردەن، خوای میهرەبانیش چاکەکار و چاکەخوازانی خۆش دەوێت).

٣. هەروەها دەفەرموێ (فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللّٰهِ).

واتا (ئەو کەسەی کە لێخۆشبوونی هەبێت و چاوپۆشی و چاکسازی بکات، ئەوە پاداشتی لای خوایە، بەڕاستی خوا ستەمکارانی خۆش ناوێت).

٤. هەروەها خوای گەورە لە سورەتی (فصلت) ئایەتی ٣٤ دەفەرموێ (ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ).

واتا (بەجوانترین و چاکترین شێوە بەرەنگاری خراپە و نادروستی بکە، ئەوکاتە ئیتر دەبینیت ئەوەی کە لەنێوان تۆ و ئەودا دوژمنایەتی و ساردیەك هەیە، دەبێتە دۆستیکی دڵسۆز و گیانی بە گیانی).

٥. هەروەها لە سورەتی (المائده) ئایەتی ١٣ دەفەرموێ (فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاصْفَحْ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ).

واتا (لێیان خۆش ببە و چاوپۆشییان لێبکە، چونکە بەڕاستی خوا چاکەکارانی خۆش دەویت).

ب. لە سوننەتی پێغەمبەرەوە ﷺ :

١.عن ابي هريرة (رضي الله عنه): أن رسول الله ﷺ قال (ليس الشديد بالسرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) متفق عليه.

واتا (ئازا ئەو کەسە نیە کە شەڕ دەکات، بەڵکو ئازا ئەو کەسەیە کە بەسەر خۆیدا زاڵە لەکاتی تورەییدا).

٢. عن معاذ بن أنس الجهني (رضي الله عنه): أن النبي ﷺ قال (من كظم غيظا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور العين فيزوجه منها ما شاء).

واتا (هەر کەسێك ڕقی خۆی بخواتەوە و بشتوانێ تۆڵە بکاتەوە، ئەوا خوای گەورە لە ڕۆژی دواییدا لە سەرووی دروستکراوەکانیەوە دایدەنێ و سەربەستیشی دەکات لە هەڵبژاردنی حۆریەکان و کامیانی دەوێ لێی مارە دەکات).

٣.ڤ صحيح البخاری عن ابی هريره (رضي الله عنه): أن رجلا قال للنبي ﷺ أوصني، قال (لا تغضب)، فردد مرارا قال : (لا تغضب) معنى (لا تغضب): تجنب اثار الغضب.

واتا (پیاوێك بە پێغەمبەر ﷺ وت: ئامۆژگاریم بکە، فەرمووی (تورە مەبە). پاشان چەند جارێکیتر بەمجۆرە وەڵامی دایەوە (تورە مەبە). مانای تورە مەبە ئەوەیە کە لە کاریگەریەکانی تورەیی، خۆت بپاریزە.

٤. قال ابو مسعود البدرى (رضي الله عنه) : **كنت أضرب غلاما لي بالسوط، فسمعت صوتا من خلفي : اعلم أبا مسعود، فلم أفهم الصوت من الغضب، قال: فلما دنا مني إذا هو رسول الله ﷺ فإذا هو يقول : اعلم أبا مسعود قال: فألقيت السوط من يدي، فقال (اعلم أبا مسعود أن الله أقدر عليك منك على هذا الغلام) قال : فقلت لا أضرب مملوكا بعده أبدا.** صحيح مسلم.

واتا {من به قامچی له کۆیلەکەی خۆم دەدا، گویم له دەنگێك بوو له پشتمەوە دەیوت: (ئەی ابو مسعود ئەوە بزانە). له دەنگە تورەکه تێنەگەیشتم. وتی کاتێك لێم نزیك بۆوە پێغەمبەر ﷺ فەرمووی (ئەی ابو مسعود)، فەرمووی قامچیەکەم به دەستم گرتبوو، پێغەمبەر ﷺ فەرمووی : ئەی ابو مسعود، ئەوە بزانە که خوای گەورە زۆر له تۆ بەتواناترە دەربارەی ئەو کۆیلەیە. وتی: (وتم : دوای ئەو کۆیلەیە، هەرگیز له هیچ کۆیلەیەکیتر نادەم) }.

٥. أخرج البخارى ڤ صحيحه عن سليمان ابن صرد قال : **كنت جالسا مع النبي ﷺ و رجلان يستبان فأحدهما أحمر وجهه و انتفخت أوداجه فقال النبي ﷺ (إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد).**

واتا له (سلیمان بن صرد) دەگێڕنەوە که فەرمووی لەگەڵ پێغەمبەر ﷺ دانیشتبووم لەناو کۆمەڵێکدا،٢ پیاو شتیان باس دەکرد. یەکێکیان ڕەنگی سوور هەڵگەڕابوو، بڕۆکانی کرانەوە و پێغەمبەر ﷺ فەرمووی : من وشەیەك دەزانم که ئەگەر ئەو کەسە بیڵێت ئەوا ئەو بارودۆخەی نامێنێ، ئەگەر بڵێ پەنا دەگرم به خوای گەورە له شەیتان، بەوجۆرە نامێنیتەوە که هەیە.

٦. عن أبى سعيد الخدرى أن الرسول الله ﷺ قال **:(ألا إن الغضب جمرة توقد في جوف إبن ادم ألا ترون الى حمرة عينيه و انتفاخ أوداجه فإذا وجد أحدكم شيئا من ذلك فالأرض الأرض ألا خير**

الرجال من كان بطيء الغضب سريع الرضا و شر الرجال من كان سريع الغضب بطيء الرضا). جزء من حديث رواه احمد في المسند و حسنة الترمذي.

واتا له (ابی سعیدی خدری) هوه دهگێڕنهوه كه پێغهمبهر ﷺ فهرموویهتی : (ئایا توڕهیی پشكۆیهك نیه كه لهناوهوهی (ئادهمیزاد) دایه ؟

ئایا سوورایی چاوانی و كرانهوهی برۆكانی نابینن؟ جا ئهگهر یهكێكتان، شتێكی لهو جۆرهتان بینی با كهسێكی خاكی بێت. باشترین كهس ئهوهیانه كه درهنگ توڕه دهبیٚ و خێرا چاك دهبێتهوه، وه خراپترینیش ئهوهیانه كه خێرا توڕه دهبیٚ و لهسهرخۆ چاك دهبێتهوه.

سێیەم / بنەمای ١٠-٩٠ :

بەگوێرەی ئەم بنەمایە بێت واتا ئێمە توانای زاڵ بوونی ١٠٪ی ڕووداوەکانمان نیە کە بەسەرماندا دێن، بۆ نموونە ناتوانین ڕێ لە پەککەوتنی ئۆتۆمبێل بگرین، یاخود دواکەوتنی فڕۆکە بۆ فڕۆکەخانە کەوا خشتەی کارەکانمان تێك دەدەن، بەڵام دەتوانین بڕیار لەسەر ئەویتر بدەین. چۆن؟

بەپێی کاردانەوەکانمان دەتوانین.با هەندێك نموونە بهێنینەوە :

تۆ لەگەڵ خێزانەکەتدا نانی بەیانی دەخۆی، لەناکاو و بەبێ مەبەست کچەکەت پەرداخە ئاوێك بەسەر جل و بەرگەکەتدا دەڕژێنێت، تۆش ناتوانی زاڵ بیت بەسەر ئەو ڕووداوەدا، بەڵام ئەوەی دواتر ڕوو دەدات تۆی کە بڕیاری لەسەر دەدەی بەهۆی کاردانەوەتەوە.

لەوانەیە توڕە بیت و کچەکەت بەتوندی سەرزەنشت بکەی بەهۆی ئەوەی کە وریا نەبووە، ئەویش بە فرمێسکەوە دەچێتە لای هاوسەرەکەت.

تۆ ڕەخنە لە ڕێکخستنی پەرداخەکان و کەم دانایی هاوسەرەکەشت دەگری چونکە لە نزیك لێواری مێزەکەوە دایناوەو کچەکەش بە ئاسانی دەستی پێڕا دەگات.

دوای مشتومڕێکی کەم، ئینجا دەچیتە نهۆمی سەرەوە و جلەکانت دەگۆڕی. کە هاتیتە خوارەوە دەبینی هێشتا کچەکەت دەگری و نانەکەی نەخواردووە، هەروەها بە پاصی قوتابخانەش ڕانەگەیشتووە تا لەگەڵی بڕوات، وە پێویستە هاوسەرەکەشت بچێتە سەر کار.

بەخێرایی دەچیتە لای ئۆتۆمبێلەکەت و دەتەوێ کچەکەت ببەیتە قوتابخانە چونکە دوا کەوتووە.

تۆش بە خێرایی ئۆتۆمبێلەکەت لێدەخوڕی.

ئینجا دوای ١٥خولەك دواكەوتن و پێدانی پارەی ئەو سەرپێچییەی بەهۆی خێراییەوە ئەنجامتدا دەگەیتە قوتابخانە.

كچەكەت بێ خواحافیزی دەچێتە ژوورەوە و تۆش دوای ٢٠خولەك دواكەوتن دەگەیتە سەر كارەكەت. بەڵام لەناكاو دەبینی جانتاكەت لەبیر چووە !!

دەسپێكی ڕۆژەكەت ناخۆش بوو، لەگەڵ هەر خولەكێكیش خراپتر دەبێت.

دوای هەموو ئەو شتانە بە تامەزرۆییەوە دەگەڕێیتەوە ماڵەوە بۆ ئەوەی پشوو بدەیت، كەچی دەبینی درز كەوتۆتە نێوان تۆ و هاوسەرەكەت ! لەبەر چی ؟

لەبەر ئەو كاردانەوەی كە بەیانی نواندت، شەوەكەشت تێكدا !!

ئایا قاوەكە شەوەكەی لێ تێكدای یاخود كچەكەت ؟ یان هاوسەرەكەت؟ یان پۆلیسی هاتوچۆ بەهۆی سەرپێچییەكەوە ؟ یان هەموو ئەمانە بەهۆی خۆتەوە ڕوویاندا ؟

وەڵامەكەی ئەوەیە كە تۆ، خۆت هۆكاری ئەوانە بووی.

كاردانەوەت لەو چركەوەی كە بەهۆی ڕژاندنی قاوەكە لەلایەن كچەكەتەوە بەسەر جلوبەرگەكانتدا بووە هۆی ئەوەی كە ڕۆژەكەت بە دڵەراوكێ و ڕاڕاییەوە بەسەر بەریت.

فەرموو بزانە كە دەبوایە چیت بكردبایە :

ئەو كاتەی كە قاوەكەت بەسەردا ڕژا و كچەكەت خەریك بوو دەگریا، دەبوایە بە نەرمیەوە بە كچەكەت وتبا (هیچ نیە ئەزیزم، بەڵام جارێكتر وریابە).

بەخێرایی دەچوویتە نهۆمی سەرەوە و جلەكانت دەگۆڕی. بە چركەیەك دەهاتیە خوارەوە و لە پەنجەرەكەوە دەتبینی كچەكەت لەناو پاصدا خواحافیزیت لێ دەكات بەرەو قوتابخانە.

ئینجا پێش ڕۆیشتن بۆ سەر کار، هاوسەرەکەت ماچ دەکرد و خواحافیزیت لێ دەکرد.

پاشان ٥ خولەك زووتریش دەگەیشتیە سەر کارەکەت و بە دڵخۆشیەوە سڵاوت لە هاوڕێیانت دەکرد.

پاشان پەیڕەوی ئاسایی ڕۆژەکەت دەکرد و بەڕێوەبەرەکەشت مەدحی دەکردی بەهۆی سرووشتە ئارام و جوانەکەتەوە، ڕۆژەکەشت باش دەبوو.

تێبینی جیاوازیەکەت کرد ؟

دوو چیرۆکی جیاواز کە یەك سەرەتاشیان هەیە ! بەڵام کۆتاییەکەیان بە تەواوی جیاوازە. بۆچی ؟

چونکە کاردانەوی تۆ جیاواز بوو .

بەڕاستی تۆ ناتوانی زاڵ بیت بەسەر ١٠٪ی ڕووداوەکان، بەڵام ٩٠٪ی ئەوەی دەمێنێتەوە بەهۆی کاردانەوەی تۆوە لەگەڵ بارودۆخەکاندا دیاری دەکرێ.

لێرەدا هەندێك هەڵوێست هەن کە دەکرێ بنەمای ١٠–٩٠ی بەسەردا جێبەجێ بکرێ.

یەکێك بە خراپ ناوت دەبا. توڕە مەبە، بەڵکو لەبری ئەوە لێگەڕێ با هێرشەکە دابمرکێتەوە.

پێویست ناکات تێبینیە نەرێنیەکان توڕەت بکەن.

بەشێوەیەکی ڕاست و دروست هەڵسوکەوت بکە، با ئەو کارە نەبێتە هۆی لەناو بردنی ڕۆژەکەت.

هەڵسوکەوتی هەڵە دەبێتە هۆی لەدەستدانی هاوڕێکەت، یاخود دەرکردنت لە کار، یاخود مانەوت بە توڕەیی بە درێژایی ڕۆژەکە...هتد

با بزانین کاردانەی تۆ چۆن دەبێت ئەگەر شۆفێرێك بە هەڵە بەپێش ئۆتۆمبێلەکەت کەوتەوە ؟

ئایا ئارامی خۆت تێك دەدەیت و تۆش بە خێرایی لێدەخوڕی وەك ئەو؟ (یەکێك لە هاوڕێکانم ئازاری دەستی خۆی دابوو بەهۆی توڕەبوونیەوە، کاتێك بەتوندی دەستی کێشابوو بە ئۆتۆمبێلەکەیدا).

ئینجا ئایا جنێو دەدەیت و نەفرەت دەکەی ؟

ئایا فشاری خۆت بەرز دەکەیەوە ؟

باشە چی دەبیَ ئەگەر ١٠چرکە دوا بکەوی بەهۆی ئەمەوە ؟

ئایا لێدەگەڕێی تورەبیت زاڵ بیَ بەسەر لێخوڕیندا و تێکیبدات ؟ پاشان توشی ڕوداوێك ببیت ؟!

بیر لە بنەمای ١٠-٩٠ بکەوە و گرنگی بەم شتانە مەدە.

گریمان ڕۆژێك دێت و لە کارەکەت دەردەکرێی. بۆچی خۆت تورە دەکەیت و بەدرێژایی شەو ناخەوی ؟

چیرۆکەکەت چارەسەر دەبێت، تەنها وزە و توانات بەکار بێنە لەگەڵ کاتدا کەوا لە دڵەڕاوکیَ و ڕاڕاییدا لەناوی دەبەی. ئەمانە بۆ گەڕان بەدوای کارێکیتردا بەکار بهێنە.

فڕۆکەکە دواکەوتووە و تۆش خشتەی کارەکانت لی تێك چووە. بۆچی بەڕووی کارمەندی بەرپرسدا هەڵدەشاخێی؟ گوناحی ئەو نیە لەوەی ڕوویداوە. سوود لەو کاتە وەرگرە بەهەر جۆرێك بێت، وەکو ناسینی ئەو کەسەی لە تەنیشتت دانیشتووە. بۆچی دوودڵ و تورە دەبیت؟ خۆ ئەمە دۆخەکە خراپتر دەکات !

ئیستا فێری ئەم بنەمایە بوویت ؟

لە ژیانتدا جێبەجێی بکە و ئەنجامەکەشی دەبینی کە کەسانێکی کەم هەن ئەم جۆرە بنەمایە بزانێت و جێبەجێی بکات.

ئەنجام :

ملیۆنان کەس هەن دەناڵێنن بەدەست فشار و دووودڵیەوە، کە لە ڕاستیدا هیچ پێویستیش ناکات وابن !

(کێشەکانی دادگا، کێشە و سەرێشەکان). وا دیارە سەرکەوتوو نین لە ژیاندا، ڕۆژ لە ڕۆژ ناخۆشترە بۆیان، شتگەلێکی ناخۆش لە ژیانیاندا ڕوودەدەن بە بەردەوامی، ڕاڕایی بەردەوام، کەمترین دڵخۆشی بۆیان، زۆرترین دڵەڕاوکێ لە پەیوەندیەکان.

(دڵەراوکێ), هەوڵ و تێکۆشان و کاتت لەناو دەبات .

(توڕەیی)، هاوڕێیان لەیەکتر دوور دەکاتەوە و نێوانیان خراپ دەکات. ژیان بێزار و ڕەق دەکات.

ئایا ئەم قسانە تۆ دەگرێتەوە ؟

ئەگەر وەلامەکەت بەلێ یە، دەتوانی بەشێوازێکیتر بژی.

لە بنەمای ١٠-٩٠ تێبگە و ژیانت دەگۆڕێ.

لەبیرت بێ کەوا هەموو هەستێکی نەرێنی سەرەتا بە بیرۆکەیەك دروست دەبێ لەناو سەرتدا.

بیرۆکەیەك کە بە ئاسانی دەتوانرێ بەسەریدا سەرکەوی، بەمەرجێك ئەگەر زوو ئاگاداری بیت بەگوێرەی پێویست.

جا ئەگەر ڕێگات بە بیرۆکە نەرێنیەکاندا کە مێشکت داگیر بکەن، ئەوا کار دەکەنە سەر جەستەت و نیشانەی دڵەڕاوکێ و ماندووبوونت لێ وەدیار دەکەوێ. کاریگەری بۆ سەر تەندروستیت هەیە.

من بڕوام وایە کە زاڵ بوون بەسەر بیرکردنەوەکانماندا لە ژیانی ئێستاماندا، گەورەترین ڕووبەڕووبوونەوەیە کە کە توشمان دەبێ.

جەنگەکانمان، جەنگی گیانی و ئەقڵی یە. واتا گۆڕەپانەکەی لە مێشك و بیرۆکەکانماندایە.

بەشی حەوتەم

هونەری بەڕێوەبردنی پاشەڕۆکان

بێنە بەرچاوی خۆت، لەکاتێکدا کە تۆ سەرقاڵی خوێندنەوەیت لە کتێبخانە کەشخەکەتدا، لەناکاو کەسێك دێت و لە قولاّیی و تەنیاییەکەت داتدەبڕێ. پەتی بیرکردنەوەکانت دەپچڕێنێ و پەرش و بلاّوی دەکاتەوە، لەگەڵ خۆیشیدا کیسەیەکی پڕ لە کاغەزی دڕاوی هەڵدەگرێ و بەهەموو ئازاییەکەوە هەرچی کاغەز و شت هەیە فڕێی دەداتە سەر تۆ و کتێبخانەکە جوانەکەت !

گومانم نیە کە خوێنت گەرم دادێ، وە (ئەدرینالین) زۆر بە خێرایی فیچقە دەکات و مشتەکانت ئامادەی لێدانێکی بەهێزی ئەو کەسە ناشرینەن.

جا ئەو کەسە ئەگەر بە بەختیش بێت ئەوەندەی بەسە کەوا پڕ لە قسەی ناشرین و موشەکئاسا بکرێت. بەکورتی ناشرینترین وشەی پێ بووترێ.

لەگەڵ هەموو ئەم شتانەشدا، بەدووری دەزانم کەوا توڕەییت دابمرکێ. بەڵکو هێرشەکەت بۆ سەری بەردەوام دەبێ، ئەویش بە بلاّوکردنەوەی هەواڵەکەی و بلاّوکردنەوەی نهێنیەکەی و هێنانە سەرزاری خەڵکی وەك سزایەك بۆی بەهۆی ئەو کردەوەیەوە. جگە لەوەی باسی خراپ هەڵسوکەوتکردنی دەکەی دەربارەی ئەو کارە ناشرینەی.

هەموو ئەو ڕێکارە توندانە و ئەو هەڵسوکەوتە دڕندانەیە و ئەو حاڵەتی ڕاگەیاندنە فریاگوزاریە تەنها لەبەر ئەو کاغەزە دڕاوانە بوو کە لە کتێبخانەکەتدا فڕێی دا.

سەرزەنشت و گلەییت لی ناکریٚ. وەلیٚ ئەو جۆرە تورەییە زیانبەخشە و ئەو حساب بۆ نەکردنەش

کە فرێدانی کاغەزەکان بوو ئایا لە کاغەز گرنگتر بوون؟

ئەی چی دەبیٚ ئەگەر کەسێك بیری خراپ و پاشماوەی زیانبەخشی تیٚ فرێدایت ؟

کاتێك لەلایەن کەسانی خۆپەرست و دڵە ڕژدەکانەوە ئەقڵت بە پیسییەکانەوە تێی فریٚ دەدریٚ

یان کاتێك بۆگەن و پیسی لەلایەن کەسە ڕەشبینەکانەوە پێت دەگات وەکو (گۆڕهەڵکەن،

کفنکەر) کە ئەمانە وشەکانیانن : (هەی شکستخواردوو، هەی بیٚ زەوق، بیٚ توانا، پێم وانیە

دەربچیت، هەروا گێل بوویت، کارێکی خراپ...هتد).

ئەمانە هەمووی پاشماوە و پیسی مەترسیدارن.

بەڕاستی من سەرم سوڕماوە لەو گیانە بەزیوانە و لەو پێکهەڵپڕژانە سەر شۆڕیەی هەندێك خەڵك!

کاتێك لە تواناکانیان کەم دەکەنەوە، یاخود دەسکەوتەکانیان بە کەم سەیر دەکەن، یان بڕی

بەخشینەکانیان کەم دەکەنەوە.

بیرۆکەکان و وشەکان بەشیوەیەکی ڕێکو پێك وێنا بکەن. ئەگەر ئەم جۆرە دەربڕینانەمان هەبیٚ :

ئەو هەرگیز بێلایەن نیە، بەڵکو ئیش لەسەر ئێمە دەکات و کارمان تێدەکات.

هەر کەسێك لە ژینگەی یابان پەروەردە بووبیٚ، زمانەکەیان فێر بووبیٚ و ئایدۆلۆجیایانی

چەشتبیٚ ئەوا چاوەڕوان ناکریٚ کە گەورە بوو ببیتە کەسێکی چینی.

چ شتێك بخرێتە ناو ئەقڵی مرۆڤ، بەویەوە گۆش دەکریٚ.

بیرۆکە خراپەکان، یان ڕاستتر بڵیم (پاشماوەکان) ئەگەر بە نەرێنی وەریان بگرین، بیٚ

لێکۆڵینەوەو یان بیٚ ئاگادار کردنەوە یاخود بیٚ ڕوو بەڕوو بوونەوە یان بە شتێکیتر، ئەوا لەسەر

یەکتری کەڵەکە دەبن لە مێشك و گیاندا. تا وای لێدێت کەسێکی بیٚ ناونیشان و لاوازی بی هەستی لیٚ دەردەچیٚ.

هەر کەسێك لەم جۆرە نامە نەرێنیانە قبولٚ بکات کە بۆنی شکستی لێدێت، جگە لە زنجیرەیەك بیٚ هیوایی و ماندوو بوون زیاتر چیتری لیٚ وەدەست نایی, لە شکستخواردویەکی نەرێنی زیاتر نابێتە هیچ شتیك، لە هیچ شتێکدا سەرکەوتوو نابێت چونکە سەرکەوتن لە مێشکیدا بوونی نییە. هەرچی لە مێشکیدایە بریتیە لە پاڵنەریك بۆ شکست.

هەرچی مادده هەیە کۆی دەکاتەوە و فیلمێکی خراپی شکستی لیٚ بەرهەم دێنێت. خاوەنی ئەم بیرە خراپانە ڕۆڵی پاڵەوانی فیلمەکە دەبینێت (بەدبەخت).

لەیەککاتدا دیمەنی پێکەنیناوی گریان لەگەڵ توڕەیی وای تێدا دەبینی کە مایەی بەزەیی پێدا هاتنەوەیە.

لێرەدا شتێکی مەترسیدار هەیە, ئەویش ئەوەیە کە کاریگەری بیرەکان بەوە ناوەستیٚ تەنها کار لە هەستەکان بکات، بەڵکو تویژینەوەکان دەریدەخەن کە بەرگری لەش زۆر کاری تێدەکریٚ لە کاتی بەرزبوونەوەی گیانی مەعنەویەوە. وە لە کاتی نزم بوونەوەشدا توشی هەندێك نەخۆشی دەبێتەوە.

چاودیری هەژمارەکەت بکە :

وەك چۆن بانکی پارە هەیە بەهەمان شێوەش بانکی هەستەکان هەیە. هەروەها بانکی باوەڕ بەخۆبوونیش هەیە کە بەردەوام لە شەڕ و کێشمەکێشی (تیا دانان و ڕاکیشان)دایە. وە زاڵ بوون بەسەر هەڵبژاردنی (دانراوەکان و ڕاکیشراوەکان)یش تەنها دەگەڕێتەوە بۆ خۆت.

تۆ، خۆتیت کەوا کتێبێکی باش هەڵدەبژێری بۆ خویندنەوە، تۆ خۆت سەربەستی کەوا هاوڕێیەتی کەسە ئەرێنیەکان دەکەی، خۆت سەربەستی لە هەڵبژاردنی بەرنامەیەکی بەسوود و گونجاو بۆ سەیر کردن، تۆی کەوا ڕووبەڕووی ئەو کەسە دەوەستیەوە کە دەیەوێ لە کەسایەتی و توانات کەم بکاتەوە، تەنها تۆ دەتوانی بیرۆکەکان بەرەو گۆشەیەکی سپی ئاڕاستە بکەی.

هەموو ئەوانەی سەرەوە گومانی تێدا نیە کە دەبنە (دانراوێکی گەورە) ی بانکی باوەڕ بەخۆبوون. بەڵام هاونشینی کەسە نەرێنیەکان و کارلێك بوون لەگەڵ کەسە ڕژد و گەمژەکان و بەفیڕۆدانی کاتەکانت بە شتی پڕوپوچ و سەیرکردنی بەرنامە خراپ و کەناڵە پڕوپوچەکان دەبێتە هۆی (ڕاکیشان) ێکی شاراوەی بانکی باوەڕ بەخۆبوون.

هەڵوەستەیەك :

بەڕاستی جێگای سەرسوڕمانە ئەوەی کە بیستمان و خوێندمانەوە یاخود لە توێژینەوەکاندا بینیمان دەریخست بڵاو بوونەوەی تاوان و لادانە ڕەوشتیەکان ئەنجامی ئەم لێشاوەی ڕاگەیاندنەیە کە ئەمڕۆ پێیگەیشتووین.

کەواتە کارەکە پەیوەستە بە چوونە ناوەوەی ئەمانە بۆ ناو ئەقڵ و سوربوونمان لە هەڵبژاردنی دا هەروەها دەرچەشی هەیە کە ناشرینی یاخود جوانی فڕێ دەدەیت پیایدا.

نووسەر

*ڕاهێنەری باوەڕپێکراوە بۆ ڕاهێنانی مامۆستایان لە بەڕێوەبردنی (ڕاهێنانی پەروەردەیی) لە ریازی پایتەختی سعودیە و بۆ بەرنامەی (هونەری مامەڵە کردن لەگەڵ هەرزەکاران) دا.

*ڕاوێژکاری پەروەردەیی زۆرێک لە ناوەندەکانی گەشەپێدانی خێزانییە.

*ئەزموونی ٢١ ساڵی هەیە لە فێرکاری قۆناغی ناوەندی.

*بەڕێوەبەری یانەی (بەهرەکان)ە بۆ بەڕێوەبردنی فێرکردن لە ناوچەی ڕیاز.

*بەشداربووی بەرنامەی گەشەپێدانی پیشەیی جیهانییە بۆ فێرکردن.

*ئامادە و پێشکەشکار و بەشداربووی زۆرێک لە بەرنامە تەلەفزیۆنیەکان بووە لە کەناڵە ئاسمانیەکان.

*ڕاهێنەری باوەڕ پێکراوی (کۆمەڵەی کەنەدی)ە کە ڕاهێنان لەهەر بوارێکدا دەکات کە تیایدا کتێب بڵاو دەکەنەوە.